Zeitschrift: Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO
Herausgeber: Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS
Band: 109 (2012)
Heft: 3

Artikel: "Das Leben in einer Patchworkfamilie ist sehr anspruchsvoll"
Autor: Jenal, Ursula / Meier, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-839835

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bilder: Christine Bärlocher

«Das Leben in einer Patchworkfamilie ist sehr anspruchsvoll»

Ursula Jenal, Paarberaterin bei der Zentralstelle für Ehe- und Familienberatung in Zürich, spricht im Interview über die Tücken moderner Lebensformen wie Patchworkfamilien oder binationale Verbindungen. Und sie verrät, warum eigene geistige, emotionale und physische Räume eine wichtige Zutat für das Beziehungsglück bilden.

Frau Jenal, ist es heute schwieriger, eine glückliche Paarbeziehung zu führen?

Die Ansprüche, die gerade an Menschen im mittleren Lebensalter gestellt werden, sind heute sehr hoch: Es gilt, Erwerbsleben, Familienleben und Haushalt unter einen Hut zu bringen. Als wäre dies nicht schon aufreibend genug, kommt in manchen Fällen noch die Betreuung eines kranken Elternteils hinzu. Bei einer solchen Vielzahl an Belastungen sinkt die Lebenszufriedenheit und die Paarbeziehung wird durch mangelnde Zeit und Zuwendung oftmals in Mitleidenschaft gezogen. Besonders herausfordernde Phasen sind die grossen Lebensumbrüche: Wenn das Paar zur Familie wird oder wenn umgekehrt die Kinder ausziehen und sich die Eltern überlegen müssen, ob sie sozusagen wieder ein Paar werden oder sich trennen wollen. Auch die Pensionierung kann eine schwierige Zeit sein, weil der Mann auf einmal viel mehr Zeit zu Hause verbringt.

Wer kommt zu Ihnen in die Paarberatung?

Unsere Ratsuchenden sind sehr gemischt: Ich berate Paare aller Altersgruppen, mit und ohne Kinder, die in unterschiedlichsten Modellen leben: Manche sind verheiratet, andere leben im Konkubinat zusammen, viele leben getrennt und wollen diese Situation klären, wieder andere haben sich für Living-Apart-Together entschieden. Darunter verstehen wir Paare, die sich lieben, aber nicht →

URSULA JENAL

Ursula Jenal (68) ist Sozialarbeiterin, Paar- und Familientherapeutin und Mediatorin. Seit 2000 arbeitet sie als Paarberaterin und Mediatorin bei der Zentralstelle für Ehe- und Familienberatung in Zürich. Daneben führt sie eine eigene Praxis für Paar- und Familientherapie und Mediation in Zürich.

zusammen wohnen. Viele Ratsuchenden sind binationale Paare und/oder Paare, die als Patchworkfamilie zusammen leben.

Beraten Sie auch Sozialhilfebeziehende?

Sehr selten. Alleinerziehende und Paare, die von der Sozialhilfe leben, beraten wir als allgemeine Anlaufstelle kaum. Ich kann nur vermuten, dass sie andere Nöte haben als solche auf der Paarebene. Zudem liegt bei ihnen oft ein weiteres Problem vor, so dass sie bei Beratungsstellen, die auf Sucht, psychiatrische oder weitere Probleme spezialisiert sind, Unterstützung finden.

Steht eine Patchworkfamilie dem Beziehungsglück im Wege?

Das Leben in einer Patchworkfamilie ist sehr anspruchsvoll, weil zur «Grossfamilie» unserer modernen Zeit auch nicht anwesende Mitglieder zählen: So sind drei oder mehr verschiedene Elternpaare für die Kinder verantwortlich, wenn der Mann und die Frau aus früheren Beziehungen Kinder mitbringen und gemeinsam wieder Kinder haben. Dies kann zu ganz unterschiedlichen Schwierigkeiten führen, etwa Bevorzugungen der biologisch eigenen Kinder oder fehlende Loyalität gegenüber dem Partner oder der Partnerin bei der Erziehung der nicht eigenen Kinder. Oft ist auch die Pflege der Elternbeziehung mit dem oder der Ex nicht einfach, weil unterschwellig auf der Paarebene weiterhin Gefühle vorhanden sind: Es gelingt nicht immer, die frühere Familienebene genügend von der früheren Paarebene zu trennen, was zu Eifersucht bei den neuen Partnern führen kann.

Was passiert in einer Paarberatung?

Als erstes kläre ich den Auftrag: Was will das Paar erreichen? Was will es vermeiden? Nur in etwa zwei Dritteln der Fälle sind sich beide über ihre Ziele einig. In einem Drittel sind die Interessen inkompatibel, weil beispielsweise einer eine Trennung will und der andere nicht. Danach schaue ich mit dem Paar, was beide dazu beitragen können, damit die Ziele harmonisiert und erreicht werden. Dies gelingt nicht immer, ohne dass auch die Vergangenheit gewürdigt bzw. aufgearbeitet wird. Wichtig ist in der Beratung, zu schauen, was beim Paar gut läuft, denn dort liegen die Ressourcen, auf denen es aufbauen kann. So frage ich etwa, was die beiden motiviert hat, den oder die andere als Partner bzw. Partnerin auszusuchen. Die Bewusstmachung der guten Seiten kann sehr aufrüttelnd sein.

Wo drückt der Schuh am häufigsten?

Die meisten Paare wünschen sich eine bessere Kommunikation untereinander. Viele haben einen Punkt erreicht, bei dem sie sich fast nur noch abwertend äussern können und umgekehrt alles als Kritik auffassen. Meine Aufgabe ist es in diesem Fall, dem Paar so zu helfen, dass es seine Beziehungsdynamik verändern und aus der kommunikativen Negativspirale ausbrechen kann. Zudem mache ich den beiden deutlich, was sie selbst zu einer Verbesserung beitragen können. In der Krise ist es ja meist so, dass man möchte, dass sich der andere ändert, während man den eigenen Anteil am Problem übersieht. Am eigenen Unglück ist man jedoch genauso beteiligt wie am eigenen Glück.

Wie hört man auf, den anderen kleinzumachen?

Ich arbeite viel mit Kommunikationsregeln. Beispielsweise zeige ich auf, wie man statt vergangenheitsbezogenen Vorwürfen

Wünsche für die Zukunft formulieren kann. So heisst es statt «Du hilfst mir nie im Haushalt» auf einmal «Könntest du bitte heute das Badezimmer putzen?». Diese Aussage ist motivierend und ermöglicht eine Investition in die Zukunft, was bei vergangeheitsbezogenen Aussagen nicht der Fall ist. Ganz wichtig sind des Weiteren eine wertschätzende Kommunikation sowie die Unterbrechung einer Streiteskalation, die mittels Codewörtern oder durch Verlassen des Raumes erreicht werden kann. Solche Umstellungen gelingen natürlich nicht von heute auf morgen, weshalb Hausaufgaben angesagt sind. Anfangs ist es für ein Paar übrigens urkomisch, wenn es nach Jahren des Streitens auf einmal so liebevoll und wertschätzend miteinander umgeht.

Gibt es Paare, bei denen das Beziehungsglück nicht zurückkehren kann?

Es ist nicht an mir zu urteilen, ob sich ein Paar trennen soll oder nicht. Deshalb will ich in meiner Beratung jedem Paar eine Plattform bieten, auch wenn ich selbst die Chancen, dass diese zwei Menschen wieder zusammenfinden, als gering einschätze. Insbesondere deshalb, weil ich mich zuweilen auch irre: Ich habe schon mehrfach erlebt, wie ein Paar sich zusammenraufte, für das ich nur noch wenig Hoffnung hatte. Dennoch gibt es eine Konstellation, die ich als besonders schwierig erachte: Binationale Paare, die häufig aus einer gut ausgebildeten Schweizerin und einem jüngeren, in der Schweiz arbeitslosen Mann aus Afrika oder Südamerika bestehen, haben mit erschwerten Bedingungen zu kämpfen. Die Unterschiede zwischen den beiden verstärken sich im Laufe der Zeit immer mehr, und der Mann ist von seinen hiesigen Lebensumständen gekränkt. Daraus ergibt sich eine oftmals ausweglose Situation für die Paarbeziehung.

In welche Geschlechterrollen-Fallen tappen Frauen und Männer?

Die Bedürfnisse von Männern und Frauen sind verschieden. Männer wünschen sich oftmals mehr sexuelle Intimität, während Frauen möchten, dass sich die Männer stärker auf der Familienebene einbringen. Bei Trennungen wird dies besonders deutlich: Nicht selten werden Männer dann zu Vätern und Mütter zu Frauen. Das zeigt auf, dass sich Männer in der Partnerschaft zu wenig und Frauen zu stark um die Kinder kümmern.

Ist dies eine Folge der traditionellen Rollenverteilung, bei der die Frauen für die Kindererziehung und den Haushalt zuständig sind, während die Männer das Geld verdienen?

Genau. Diese Rollenverteilung kann eine glückliche Paarbeziehung sehr erschweren. So nagt die Rolle der Mutter und Hausfrau erwiesenermassen stark am Selbstbewusstsein. Hinzu kommt, dass sich bei dieser Aufgabenteilung mit der Zeit beide zu beneiden beginnen, was zusätzlich zu einer Entfremdung führen kann. Eine Rollenverteilung, bei der beide Elternteile sich sowohl um die Kinder als auch um ihr Berufsleben kümmern, erhält das Gleichgewicht besser und ist somit erfolgversprechender.

ZENTRALSTELLE FÜR EHE- UND FAMILIENBERATUNG

Der Verein Zentralstelle für Ehe- und Familienberatung bietet Paarberatungen, Mediation bei Trennungen und Scheidungen sowie Rechts- und Budgetberatungen an. Der Tarif, der sich nach Einkommen und Kinderzahl der Ratsuchenden richtet, beträgt mindestens 50 Franken pro Sitzung. Der Verein wird von der Stadt und vom Kanton Zürich, von rund 20 Zürcher Gemeinden und von Gönnern finanziell unterstützt.

Weitere Infos: www.zefzh.ch

Eine klassische Ehe ist also kein Erfolgsmodell.

Ich habe grossen Respekt vor der Heirat, weil sie einen, oft unbewusst, zu einer Regression verleitet. Das heisst, dass sich Paare, statt sich weiterzuentwickeln, einen Kampf bieten, bei dem es darum geht, sich vom andern möglichst gut versorgen zu lassen. Weil Frauen, zumindest jene der älteren Generationen, darauf sozialisiert sind, sich um andere zu kümmern, haben sie in diesem Versorgungskampf die tendenziell schlechteren Karten: Sie kümmern sich um den Haushalt, die Kinder, den Partner. Und leiten, nach Jahren der Klagen, dann vielfach die Trennung ein: Über 70 Prozent aller Trennungen werden von Frauen initiiert.

Wie sieht denn Ihr Erfolgsrezept für eine glückliche Beziehung aus?

Man sollte sich darüber klar werden, dass man für sein eigenes Glück in erster Linie selbst verantwortlich ist. In diesem Sinn ist eine gut funktionierende Partnerschaft wie das Tüpfchen auf dem i. Sehr schön auf den Punkt gebracht hat dies Eva-Maria Zurhorst mit ihrem Buchtitel «Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest». Im Sinne einer eigenverantwortlichen Lebensgestaltung sehr zu empfehlen ist deshalb ein eigenes Revier, in Form von getrennten Schlafzimmern, eigenen Ressorts, eigenen Interessensgebieten, auch eigenen sozialen Netzen. Daneben helfen einem Paar regelmässige Standortbestimmungen, um festzustellen, ob es auf Kurs ist. Am Arbeitsplatz ist dies in Form von Mitarbeitergesprächen gang und gäbe, und auch beim Auto oder der Gesundheit kennen wir periodische Check-ups. Nur in der Partnerschaft liegt diese Art von Prävention noch brach – dabei liesse sich so viel Leid verhindern. ■

Das Gespräch führte:
Karin Meier